走进 56 个民族家访日记

回族

扫一扫，看更多专栏日记

王建平家庭教育全国公益巡讲（9）

编者按

中国人一向重视“家庭”在个人成长过程中的作用，素有“天下之本在家”之说。习近平总书记对家庭、家教和家风建设也有许多论述，比如“家庭是人生的第一个课堂”等等。

用脚丈量公益路，用心书写教育情。带着最朴素的心愿，家庭教育全国公益巡讲发起人、主讲人，“博士妈妈”王建平自费启动了“家庭教育全国公益巡讲 · 走进 56 个民族”活动。她奔走于全国各地，深入山野村落。每到一处，她一边以专注和敬业传授家教，一边用挚爱与深情记录心得。

今日女报 / 凤网全媒体独家策划推出了“走进 56 个民族家访日记”专栏，在这些朴素的文图里，您能感受到一个女教师的温情脉脉，更能感受到时代脉搏的爱意绵绵。

“五十六个星座五十六枝花，五十六族兄弟姐妹是一家。”在王建平博士这组家访日记的字里行间，我们能看到 56 个民族的灿烂文化，看到山村孩童的家教现状，也看到了中华民族的大团结，更看到了精准扶贫的开花结果……

和回族女孩做“闺密” 和回族男孩“拉钩钩”

文 / 王建平

这是一篇补记的家访日记。

2020 年，9 月 28 日，孔子诞辰日。我在家乡益阳市唯一的少数民族乡桃江县鲊埠回族乡中学正式启动了“家庭教育全国公益巡讲——走进 56 个民族”的活动。

还记得那天，细雨绵绵，鲊埠回族乡的稻谷却在秋雨中显得格外沉甸甸、**金灿灿**。在讲课前，我照例先到两个回族孩子家进行了家访。

14 岁回族女孩李卓雅，是我此轮家访的第一个孩子。

卓雅是鲊埠回族乡中学初二年级学生，圆圆的脸蛋大大的眼睛，笑起来很可爱。当我见到这个女孩并拥抱她时，卓雅瞬时就**红了眼眶**。

后来，孩子告诉我，她的父亲患有脑癌，母亲在她很小时就离开了家，她由奶奶带大。她第一次被人这样紧紧**地拥抱，感觉特别温暖，**不由得流泪了。

我拉着卓雅的手嘘寒问暖，想到她这个年龄正是女孩的生理发育期，就悄悄地嘱咐她一些女孩**要懂的的贴**心话。**卓雅也由拘谨羞涩**渐渐敞开了心扉，还趴在我耳边说起了悄悄话，要邀请我去她的“闺房”参观。

我悄悄地对卓雅说女孩要懂的“贴心话”。

“那我就是你的‘闺密’**啦！”我笑着说。虽然**家境贫寒，但看得出奶奶和爸爸都很疼爱她，卓雅学习也很努力，粉漆剥落的墙上贴满了她获得的奖状，其中最醒目的是，她获得过全县演讲比赛第二名的好成绩。我嘱咐卓雅好好学习，孝顺奶奶和爸爸，做个心中有爱的孩子。

15 岁回族男孩李天宇的家在去年的一场意外大火中被烧毁了，他的母亲又患有先天性哮喘，干不了重活，父亲只是普通农民。好在一家人在村里和乡亲们的帮助下重新盖起了房子。虽然遭遇家庭的巨大意外，但这个男孩依然阳光开朗。

他告诉我，父母感情很好，对他很呵护，一家人和睦幸福，让他对学习和生活都充满了希望。他信心满满地表示，接下来的目标是要考上重点高中，争取考入北大清华。我当即和他拉起了“钩钩”：“要一言为定哦，我在北京等你！”

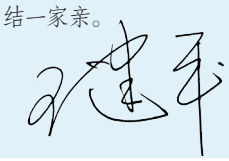
我这一路家访了不少家境相对贫寒的孩子，让我尤为深切地感受到，在有爱的家庭里长大的孩子，即便生活物质上有所匮乏，他也是幸福的，就像卓雅和天宇一样。

我们一直期待孩子拥有美好的人格品性，比如独立、善良、宽容、开朗、有耐心、**有同理心、有意志力等等，而**这都建立在一个被爱着、被尊重着的环境中，处在一个家庭环境和谐、融洽的个体之上。

但的确有**一些不那么幸运的孩子，**在我的家访日记里也记录过，**他们有的面临父母的缺位，有的存在家庭教**育的缺失。

当天，陪同我家访的鲊埠回族乡中学李国清校长**也表示，学校留守儿**童较多，家长的文化层次普**遍不高，**家庭教育意识不强，通过这样的公益讲座的普及，**对提高家长的家庭教育**水平尤为重要。

我希望，在把家庭教育公益讲座送进 56 个民族的同时，通过走进不同的村寨，走访不同的家庭，在家庭教育**研究的深度和广度上进行积极的**探索和拓展。不分民族不分地域，各民族家长共同交流分享家庭教育，既推广家庭教育经验，也能助力推动民族团结一家亲。



回族独特的饮食文化

回族来湖南有六百多年的历史，据 1990 年第四次全国人口普查显示，湖南有回族人口为 93205 人，占全省总人口的 1.53%，占全省少数民族人口数的 2.8%。

回族人一日三餐，饮食习惯与汉族差别较大。回族人喜欢吃牛、羊、鸡、鸭肉和带鳞的鱼类，爱吃蔬菜。但不吃马、驴、骡、狗的肉，尤其忌食猪肉。不食动物的血液，不食自死的禽畜和非穆斯林宰杀的牲畜和牛羊肉罐头，也不吃非清真店制作的食品。回族人热情好客，总以好茶好饭款待客人，还以给客人加菜加饭为敬。回族一般不嗜烟和酒，喜欢喝茶。回族给客人倒茶、端茶等都使用右手，客人要双手相接，否则视为无礼。

■亲子宝典

三件小事可致新生儿窒息

文 / 张婷（湖南省儿童医院 ICU1）

1. 让新生儿趴在沙发上睡觉。当新生儿在沙发上趴着睡觉的时候，家长通常认为自己在身边看护没什么问题。但实际上，沙发垫很软，新生儿很小，趴在沙发上睡，新生儿可能将头部贴在沙发垫的凹陷处，从而导致新生儿在短时间内窒息。2. 让新生儿与父母同睡。与父母同睡在一张床上是引发新生儿窒息的重要原因。父母在床上会因觉得拥挤，熟睡中极易挤压到新生儿，或者四肢压在新生儿的身上，导致新生儿窒息。3. 给新生儿喂奶时让他仰头喝奶。家长给新生儿喂奶时，如果让他仰头喝奶，新生儿吃奶会很用力，而下咽的时候大量的奶液会有部分流入到咽喉中而导致新生儿窒息。正确的喂奶方法是将新生儿的头部稍稍抬起，让新生儿慢慢喝。

儿童牙科全身麻醉是怎么回事

文 / 安静（湖南省儿童医院麻醉手术科）

全身麻醉的情况下为儿童进行牙齿治疗，能让患儿在睡眠中接受处置，避免患儿哭闹、挣扎等不合作行为，医师可以为其提供安全、高质量的牙齿治疗，也可避免患儿对治牙产生的恐惧心理。目前，口腔全麻方式是患儿吸入笑气＋七氟醚的混合气体，几秒钟后患儿就能进入睡眠状态，同时给患儿静脉给予麻醉药维持，结束治疗前 15 分钟，停止对患儿吸入麻醉药物，患儿就能在结束治疗之后苏醒过来。这种全麻吸入式为主的治疗方式，麻醉药的剂量少，副作用极小，患儿睡着和苏醒的速度快，且无疼痛感。治疗完成后，回家途中孩子应尽量躺着，到家后家长确认孩子无恶心、呕吐等反应，再给孩子喝点温水，吃点稀粥，不要让孩子乱跑乱动，24 小时内家长**都应特别注意**孩子的状态。

颈椎牵引后该注意什么

文 / 周丽婷（长沙市第四医院康复科）

1. 注意颈部保暖。每天做完牵引睡觉时注意关好室内窗户，夏天冷气不要开得太低，以免颈部受凉。冬天外出时为颈部做好保暖措施。白天在办公室工作时，不要长时间对着空调吹，以免颈椎病复发。2. 改善不良坐姿。颈椎病通常由于不良坐姿导致，上班族长时间保持一个姿势面对电脑办公，而且通常是不正确的坐姿，极易引起颈椎病。正确的姿势为工作或者学习时保持后背和脖子挺直，眼睛正视书本或电脑，不要歪着脑袋，午休最好不要趴在桌面上。工作一小时应站起活动一下身体。3. 健康饮食。颈椎病患者应多吃高蛋白、高钙食物，多补充维生素。这些营养物质可以增强颈椎骨骼和肌肉的抵抗力。多吃一些豆类、牛奶、鲤鱼、猪尾骨等食物。而且要多吃主食，粗细搭配，蔬菜可多吃葛根、苦瓜等。